

# ミレニアム millennium



公益社団法人 千葉県医師会  
<https://www.chiba.med.or.jp>

◆ 特集

加齢に伴い避けられない「白内障」  
治療して新しいライフステージへ！

◆ スポーツコーナー

再びスポーツのための運動

◆ からだのソラシド♪ マナボっと  
—子どもたちへのメッセージ—

10才から  
読んでほしい

今日からは、ガマンしないで毎日ハッピー！  
～思春期の月経痛(生理痛)～

◆ 情報ファクトリー

てんかん医療の地域連携推進のために  
「千葉県てんかん診療拠点機関」が  
開設されました

◆ こども相談室

子どもの生活習慣病について  
～小児生活習慣病～



ナービー

ドク太

(公社)千葉県医師会 オリジナルキャラクター  
ドク太 & ナービー  
登録商標 第5651715号



## 介護保険は大丈夫？

千葉県医師会理事

和田 浩明 医師



介護保険制度は、2000年4月に創設されました。40歳以上の人が支払う「保険料」と「税金」とで運営されています。運営は市区町村と特別区（以下、市区町村）が行い、これを都道府県と国がサポートしています。

介護保険を利用するためには、市区町村の高齢障害支援課（介護保険室）への申請が必要で、保健・医療・福祉に関する学識経験者から構成される介護認定審査会で審査されます。

審査は原則5名で行われ、多くの千葉県医師会会員も審査会委員として参加しております。

介護保険制度が始まった2000年、要介護（支援）認定者は218万人、2018年には644万人と約3倍に、介護保険の総費用も2000年度3.6兆円が2018年には11.1兆円と、約3倍に増加を続けております。

団塊の世代が75歳となる2025年を見据え、地域包括ケアが推進されてきましたが、これ以降は、人口構造が「高齢者の急増」から「現役世代の急減」に変化します。

介護保険制度が破綻しないよう、介護保険料の増額、応益者負担割合の引き上げ等と共に、高齢者をはじめとして多様な就労・社会参加を促進し、社会全体の活力を維持する基盤として、2040年までに男性9歳、女性12歳ある平均寿命と健康寿命の差を縮めるべく、3年以上健康寿命を延伸する事を目指しております。

介護保険を利用しないように生涯現役社会、すなわち個性豊かに健康で生き生きした暮らしの実現に向け、千葉県でも高齢者保健福祉計画を策定中です。

新型コロナウイルスが猛威を振るっておりますが、皆様負けないよう頑張りますよ。

## 目次

### 特集

加齢に伴い避けられない「白内障」治療して新しいライフステージへ！ 1

### スポーツコーナー

再びスポーツのための運動 5

### からだのソラシド♪ マナボっと

今日からは、ガマンしないで毎日ハッピー！～思春期の月経痛（生理痛）～ 6

### 千葉県インフォメーション

- ・かけがいのない命を守りたい- 自殺対策-
- ・千葉県献血推進強調月間
- ・未成年と妊娠中の飲酒が健康に与える影響について

・里親になりませんか？  
- あなたを待っている子どもたちがいます - 8

### 情報ファクトリー

てんかん医療の地域連携推進のために「千葉県てんかん診療拠点機関」が開設されました 10

### こども相談室

子どもの生活習慣病について～小児生活習慣病～ 12

### 旬食野菜クッキング

にんじんとパプリカの赤いサラダ 13

### 医師会インフォメーション

間違い探しクイズ、プレゼント 他 14



## ■ どんな病気なの？

目のレンズの役割を果たす水晶体という器官がにごり、視力の低下をきたす病気です。



1 視界がかすみ、視力が落ちる



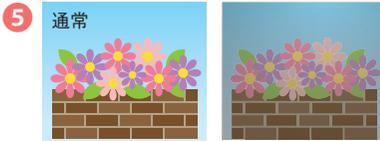
2 光をまぶしく感じる



3 ものがぼやけて見える



4 ものが二重三重に見える



5 視界が薄暗く感じる



白内障の代表的な5つの症状です。

## ■ 白内障の種類と原因

白内障はさまざまな原因で起こります。

加齢だけが原因じゃないのか〜。知らなかったピッ

白内障の種類	原因
加齢性白内障	加齢
他の病気によって合併する	アトピー性皮膚炎・糖尿病など
先天白内障	多くは原因不明 一部が遺伝性、数は少ないが、母体の風疹感染など
外傷性白内障	目のけが
併発白内障	ぶどう膜炎・網膜色素変性などの目の病気
その他	ステロイド剤などの薬剤・放射線など

### ▼ 白内障って？

白内障は、眼球の中でカメラのレンズの役割をしている水晶体が年齢とともににごって、視力が低下する病気です。

水晶体は本来、その名の通り透明でクリアに澄んでいるものですが、にごってしまったと、視界が白くぼやけたり、視力が落ちて目がかすんだり、光を眩しく感じたり、人の顔を認識し辛くなって困るなど、日常生活に支障をきたします。

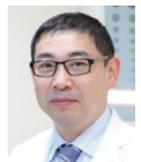
痛みを伴うことはなく、何十年もかけてゆっくりと進行していくため自覚しにくく、多くの人が悪化するまで放置してしまっているのが現状です。

加齢に伴い避けられない「白内障」治療して新しいライフステージへ！

監修

千葉真医師会

加藤 克彦 医師

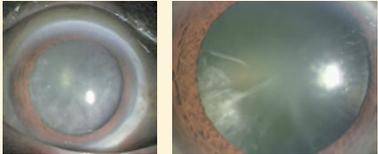
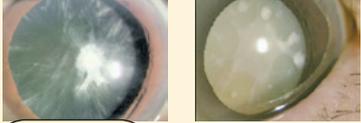


## ■ 白内障のタイプ

白内障と一口にいても、いろいろなタイプがあります。  
治療方法は同じですが、手術する場合はその時期が大きく  
かわってきます。

白内障のにごりは、ほとんどが見た目  
(肉眼)ではわかりません。  
患者さんの中には加齢によって角膜周  
辺部が白くにごる「老人環」を白内障と  
勘違いしている方もいます。



皮質白内障	核硬化	前囊下・後囊下白内障
<p>加齢白内障の中でも最も多いのがこのタイプで、一般的には進行は遅いです。</p> 	<p>色の違いが見分けにくくなったり、物が三重にダブって見える特徴があります。</p> 	<p>初期のうちから、まぶしさとともに見づらくなります。</p>  <p>成熟 前囊下白内障 (前囊下+核硬化タイプ)</p>
	<p>核が硬くなる前に手術することが大切!</p> 	<p>月単位で急に視力が落ちることもあるピツ</p> <p>早く治療した方が いいタイプのひとつ!</p> 

## ■ 検査方法

細隙灯顕微鏡	目に光を当て、水晶体のにごり方や硬さの程度、角膜や虹彩の状態などを調べます。
視力・屈折検査	裸眼視力や矯正視力(最も良く見える眼鏡度数での視力)を調べます。
眼圧検査	眼球の内圧が適正であるかどうかを調べます。
眼底検査	網膜の状態を調べます。
角膜内皮細胞検査	角膜内皮細胞数が減っていないかを調べます。
眼軸長検査	眼内レンズの度数を計算するため、眼球の前後径を調べます。
問診・血圧検査など	持病の有無や全身状態について調べます。

※白内障は、診断と自覚症状によって治療の適応が決まりますので、詳細な検査を受けることが大切です。  
※水晶体のにごりが進行している場合は、網膜の電氣的検査、超音波検査なども行います。



### ▼ 白内障の原因

白内障は様々な原因によって起こりますが、圧倒的に多いのが老化現象として起こる「加齢性白内障(老人性白内障)」です。個人差はあっても高齢になれば誰でも発症し、ゆっくり進行していきます。

しかし、白内障は高齢者特有の病気というわけではありません。多くは原因不明ながら一部では遺伝や母体の風疹感染が原因となり生まれつき水晶体がにごる先天白内障や、アトピー性皮膚炎や糖尿病など体の病気に伴う白内障、目の病気やけがに伴う白内障、ステロイド薬の副作用として起こる白内障もあります。

### ▼ 白内障のタイプ

白内障は、水晶体がにごる部位ごとに、主に以下の三つに分けられます。  
「皮質白内障」は加齢性白内障の中で最も多く、水晶体の周辺部から中心に向かって、くさび状にごりができていくタイプです。  
時間をかけて進行し、にごりが中心部にまで及んでくると、車のライトや日光をやたらと眩しく感じる・視界がかすむ、などの症状を自覚するようになります。逆に、にごりが中心部にまで及ばない限りは、大きな支障を感じることもありません。

「核硬化」は、水晶体の中心部にあたる「核」が木の年輪の中心のように硬くなり黄く褐色に変色しますが、近視の人に生じやすい傾向があります。

## ■ 治療方法

日常生活に支障がない程度なら、点眼薬などで進行を遅らせます。  
一方、日常生活に支障を感じる場合は、手術を考えます。

### 手術を考えると

- ・視力が低下して、仕事に支障がある
- ・外ではまぶしくて、極端に見えづらい
- ・視力が0.7以下になって運転免許の更新ができない

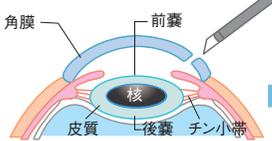
一度にごった水晶体は戻らないため、進行を遅くするだけで、改善することはないピッ



### 【手術について】

現在標準的な手術方法は、にごった水晶体を超音波で細かく砕いて吸引し、人工の眼内レンズに置き換えるというものです。白内障の手術は、近年飛躍的に進歩してきました。目の中に入れる眼内レンズも目の状態や患者さんのライフスタイルに応じて適切なものを選ぶことができます。

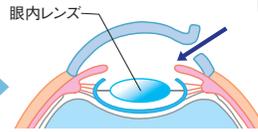
#### <超音波水晶体乳化吸引術>



① 麻酔をし、水晶体を包んでいる薄い膜を数ミリ切開



② にごった水晶体を超音波で乳化させ、吸引する



③ 水晶体を包んでいる薄い膜の中に、眼内レンズを入れる

手術時間は10～30分程度!



### 【眼内レンズについて】

2つのタイプがあります。 ※多焦点眼内レンズは誰にでも合うわけではないため、注意が必要です。

単焦点眼内レンズ	ピントの合った距離はとても良く見えますが、見え方の落ちる距離においては眼鏡が必要となります。(ピントの合う距離はある程度選ぶことができます。) ※保険適用
多焦点眼内レンズ	ピントの合う距離での単焦点眼内レンズの見え方には劣りますが、眼鏡なしで遠くも近くも見えるのが最大の利点です。(2焦点レンズと3焦点レンズがあり、2焦点では遠方と近方、遠方と中間などいくつかのタイプから選ぶことができます。) ※2020年4月より先進医療からはずれ、手術の一部が保険適用となりました。

核硬化になると、くすんで見えるため、色の違いが見分けにくくなります。また、核の硬化が進むとともに近視の度数が強くなり、多くの方は眼鏡度数を何度も強めるうちに矯正視力が出てくなくなってきます。物が三重にダブって見えることも特徴の一つです。核の硬化が過度に進むと手術が難しくなるため、放置しすぎることが重要です。

「前嚢下および後嚢下白内障」は、水晶体を包んでいる袋(嚢)の中心部からにごってくるため、初期のうちから晴れた日の屋外で眩しさともに見づらくなる「昼盲」を自覚しやすいことが特徴です。

他のタイプと比べ進行が早く、月単位で急激に視力が落ちて重篤化することもあり、治療の緊急性が比較的高い白内障と言えます。

これら3つのタイプは単独で存在するより混在することの方が多く、さらに進行すると水晶体全体が真っ白にごる成熟白内障となります。成熟白内障にまで至ってしまうと手術はさらに難しくなりますので、ここまで放置しないことが肝要です。

### ▼その後の人生が明るくなる

#### 最新の白内障治療

現代の日本では、白内障は治療さえすれば失明する病気ではありません。

しかし、放置すれば必ず進行し、未だに発展途上国では失明原因の上位となっています。進行予防の点眼薬もありますが、これにより白内障が治るわけではなく、進行した場合

## ■ 眼内レンズの見え方例



単焦点眼内レンズ  
(近見に合わせた場合)



単焦点眼内レンズ  
(遠見にあわせた場合)



多焦点眼内レンズ

見え方図提供 / 日本アルコン株式会社

## ■ 手術【入院と日帰り】

最近では、日帰り手術を行っている病院もあります。日帰り手術は、医師・患者双方にいくつかの条件がありますので、医師とよく相談してください。

### 日帰り手術の主なチェック項目

患者側	医師側
①通院できる人 ②重篤な合併症がない人 ③家族の協力が得られる人	手術後の容態に対して、夜間でも迅速な対応ができ、適切なアドバイスが可能であること



病院によっても異なりますので、医師に確認してください！

## ■ 手術後の過ごし方について

### \* 注意点 \*

①点眼薬について	術後は、必ず決められたとおり点眼すること。
②見え方について	2週間～2ヶ月頃、安定したら眼鏡を作る。
③生活上の主な注意点 ※施設により異なります。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手術日は安静に。歩いたり反対目でテレビを見ることは可能。</li> <li>・洗顔・洗髪は許可が出るまでは不可。(1週間程度たち許可が出てから) 眼球を圧迫しないように注意する。</li> <li>・食事制限は無し、アルコール・タバコは手術3日後まで控える。</li> <li>・汗をかくような運動メニューは、1週間は不可。</li> <li>・車の運転は、2日以内は不可。術後の診察で医師の許可が出てから。 など</li> </ul>

専用ゴーグルで  
目を保護する方法も  
あるピッ！



\*特に、術後1週間は細菌感染による失明を避けるために注意が必要です。ホコリが目に入らぬよう注意してください。  
\*万一、目に入った場合は無理にこすらず、抗菌目薬を2～3回点眼して様子を見てください。あまり改善されない場合は、受診してください。

の有効な治療法は手術のみとなります。  
手術と聞くと体に大きな負担がかかるように心配されがちですが、今や白内障の手術は、身近な町の眼科でごく一般的に行われています。要する時間は10～30分以内で、特段の理由がない限り入院の必要もありません。  
手術では、にごってしまった水晶体を取り除き、人工の水晶体である眼内レンズと入れ換えます。  
眼内レンズは、手術後の裸眼での見え方を、遠くを優先するのが、近くを優先するのが、その中間にするか、希望によって度数を選択することができます。  
手術後は、疲れない程度であれば、翌日からでも目を使って差支えありません。直後は、目の充血やかすみ、ゴロゴロするような違和感などの症状もありますが、これらは数日から1～2週間で治まります。  
現在の手術は安全性が高いため、目に異常を感じたらすぐに眼科を受診し、日常生活に支障がある場合は、手術を検討された方が良いでしょう。

せつかくの人生、  
早期治療で、  
明るく快適な毎日  
取りもどしましょう！

白内障の手術は  
怖くないんだ  
ピッ！



## 再びスポーツのための運動

皆様、新型コロナウイルスの影響が続く中、おそらく運動不足になっている方が多いのではないのでしょうか。私もその一人です。

必ず、これまでの日常が戻ります。コロナ禍を過ぎながら身につけた様々なものが、コロナ禍を超えたときにはきっと、これまで以上の日常にしてくれていることと思います。

スポーツの世界も、プロスポーツも多大な影響を受け、オリンピックも延期、レクリエーションとしてのスポーツも大きな、そして残念な影響を受けました。今年からは、スポーツがドンドン楽しめる、本当の新しい生活スタイルを構築していかなければなりません。

トレーニング、運動、リハビリ、競技、レクリエーション、観戦……と、スポーツへの触れ方・関わり方は様々です。どれも素晴らしいと思います。人生をかけたワンプレーも、我が子を応援する運動会のお父さん・お母さんの姿も、自国を応援する国際試合も、エラーして言い訳する自分の姿も皆、大好きです。早く、思いっきりスポーツを楽しめる日常を取り戻しましょう。

世界の方々が、様々な分野で努力し、忍耐し、犠牲を払いコロナと戦っています。一人ひとりにできる予防、小さな社会貢献を心がけ、心も身体も準備をしましょう。

まず、家でできる運動を増やしましょう。第一にストレッチ運動を増やしてください。これまでやられていた方は倍を増やしましょう。そして器具を使わない筋力トレーニングを次に行ってください。最近では、テレビ、雑誌、新聞、動画等で、本当に様々な運動を覚えることができます。

自重運動は特にお勧めします。自分の体の重さを負荷に利用するトレーニングで、腕立て伏せもスクワットもこの中に入ります。とても手軽で、いつでもでき、多くの方が思っているよりも効果があります。そして、ケガにつながるリスクが少ないのが特徴です。トレーニング自体はあまり面白くないかもしれません。しかし一週間前の自分よりも明らかに筋力がつき、日常の動作も楽になることを感じられると思います。そして、先に述べた、増やしたストレッチと相まって、来るべき大声をあげてのスポーツへの参加の準備となります。

ワクチンが行き渡り、感染が収束した時、身体の準備ができていないのはもったいことです。今から自宅で準備を始め、近く、スポーツを心から楽しめるその日に、さらに進化した自分で思いっきりスポーツを楽しみましょう。今年、今までにやっていなかった種目、競技、運動に挑戦するのも良いと思います。スポーツをする子供が減っているのは、スポーツを楽しむ大人が減っているからだと思います。スポーツを楽しむ人々が増えることは、社会が危機を乗り越えた証の一つと信じます。



# 今日からは、ガマンしないで 毎日ハッピー！

## ～思春期の月経痛（生理痛）～

監修 千葉県医師会理事 伊豫 正人 医師

女子みなさん、月経痛（生理痛）でつらい思いをいませんか？  
実は、その「不快な症状や痛み」は、ガマンしないでいいので  
す。今号で月経痛について正しく知り、ストレスのない学校  
生活を送ってください♪



### 思春期の月経痛は、なぜ起こるの？

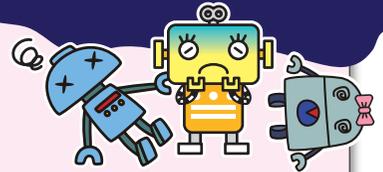
卵巣と卵巣の働きをコントロールしている  
脳が、すべてうまく機能することで、月  
経は正常にいとまわれています。

しかし、**思春期は、性機能が十分に完  
成されていないので、月経不順や月経痛  
などの不調が起こり  
やすい**のです。

ひどい月経痛や不  
快な症状で日常生活  
に支障が出る場合  
を「**月経困難症**」と  
いいます。



お腹が痛くて体育できない…  
頭痛がひどくて、部活ムリ！  
眠いし、だるいし、腰が痛くて  
勉強に集中できないよ…



昔は「月経痛は病気  
じゃないんだからガマ  
ンしなさい」なんてい  
われていた時代もあっ  
たそうな…。今は色々  
わかってきていて、  
昔とは違うピッ。



### 病気や異常がない場合 （機能性月経困難症）

病気などの原因が存在しないのにつらい症状が  
出ます。痛みの原因物質が多く分泌される、また  
は子宮の収縮が強すぎるのがわかっています。

- 初経後2～3年くらいしてから発症する
- 一般的には、月経開始日から2日間の  
症状が重い
- 15～25歳に多く、加齢に伴い症状が軽くなる
- 子宮の発育不全
- 原因となる病気がない など



### 「月経困難症」 の原因は、 主に2つ！



### 直接的な病気が原因となる場合 （器質性月経困難症）

子宮内膜症・子宮筋腫・クラミジア感染などの病  
気が原因となり、月経痛の症状があらわれます。

- 初経後4～5年以上経過して発症する
- 月経期間中、ずっと強い苦痛が続く
- 年齢が上がるにつれ、症状が重くなる

\*多くの方は「病気や異常が  
ない」ことが多いのです  
が、中には病気が原因して  
いる場合もあります。



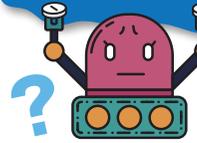
ちよつとまって!

# か い ひ 月経痛の回避方法

**痛みなどの不調が出る前に、  
薬を飲んでください!**

薬はクセになるから  
飲まない方が  
いいんじゃない??

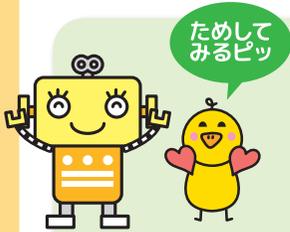
答えは  
NO!



鎮痛剤 (痛み止め) を飲み続けても、**クセになったり、  
効かなくなることはありません。**痛みをガマンせず、**痛く  
なる前に飲みはじめ、痛みと予想される期間飲みましょう。**  
また、薬は市販薬 (薬局やドラッグストアで販売されてい  
るもの) でかまいません。



**! 薬を飲む際は、飲む回数や時間・量を守ってください。**



ためして  
みるピッ

病気や異常がない場合 (機能性月経困難症) は、  
生活面で工夫すると痛みが和らぐこともあるようです。

- 十分な睡眠
- 骨盤の血流をよくするための運動  
(ストレッチ・軽いジョギング・ウォーキングなど)
- 冷やさない ● ストレスをためない



診 診 の  
受 診 の  
タイミグ

生活面を工夫したり、市販の鎮痛剤を飲んでも  
痛みやつらさがとれない、以前に比べて症状が  
ひどくなってきた場合は、婦人科を受診しましょう。



★ 婦人科でする検査と治療 ★

中高生が受診する場合、いきなり内診  
をすることはほとんどありません。問診・  
超音波検査・血液検査などを行います。

心配しなくても  
大丈夫だピッ  
気軽に相談  
するピッ



保護者のみなさまへ

「月経痛 (生理痛) はガマンするもの」ではありません。鎮痛剤を正しく使って、お子さまが学業やスポーツを普段どおりに楽しめるようにしてください。

また、対症療法が困難になった場合は、ぜひ婦人科で相談してみてください。別の種類の鎮痛剤やLEP配合薬 (低用量ピル)、漢方薬など、症状に合った適切な治療を受けることがとても大切です。



## かけがえのない命を守りたい—自殺対策—

### ▶ 25分に一人の方が自ら命を絶っています。

警察庁の統計によれば、令和2年に自ら命を絶たれた方は、全国で2万919人であり、9年連続で3万人を下回りました。しかし、依然として1日に57人、25分に一人の方が自ら命を絶っていることとなります。千葉県においても1,023人の方が自ら命を絶たれる大変痛ましい状況であり、県、市町村及び各種団体が連携して総合的な自殺防止策に取り組んでいるところです。



### ▶ あなたやあなたの大切な人が悩んでいたら…一人で悩まず相談を。

もし、あなたが悩みを抱えていたら、ぜひ相談してください。

また、大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、ぜひ声をかけてみてください。そして、その人が悩みを話してくれたら、話をそらしたり、「そんなことで」と否定したり、安易に励ましたりせず、じっくりと話を聴いて、相談窓口を紹介してあげてください。その後も、「何かあったらまた話してね」と寄り添い、温かく見守ってあげてください。

※ LINE を活用した SNS 相談窓口を開始しました。右記ホームページからご確認くださいませ。

### 相談先の一覧「こころの健康、悩みなどの相談窓口」

<http://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kokoro/soudanitan.html>



### ▶ 県民の皆様へ

自殺はその多くが「心理的に追い込まれた末の死」です。自ら命を絶つ方は、本当は生きたいと強く願いながら、様々な事情により自殺以外の選択肢が考えられない精神状態に追い込まれたり、精神疾患を発症し正常な判断ができない状態になると言われています。

家族や友人が借金や病気等で悩んでいたら、どうか声をかけてあげてください。そして、その人の心の声を聴いてください。それだけで気持ちが楽になるものです。

※ 3月は自殺対策強化月間です。千葉県では、首都圏の九都県市と連携して自殺予防に関する取組活動を行います。

### 参考(厚生労働省ホームページ 自殺対策)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/index.html)



お問い合わせ 千葉県健康福祉部健康づくり支援課 TEL 043-223-2668

## 千葉県献血推進強調月間

春先は、気候の関係や、風邪などで体調を崩される方が増えることや、年度替わりで学校や企業の協力が得られにくいことから、献血者が減少し、血液が不足する傾向にあります。さらに、現在、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の為、イベントの中止や企業の在宅勤務など、献血会場の確保が困難な状況が続いています。

県では、3月を献血推進強調月間と定めています。

献血は、県内6カ所の献血ルームと、ショッピングモールなど県内各地を巡回する献血バスで実施しています。皆さまの献血への積極的な御協力をお願いします。

各献血ルーム	TEL
モノレールちば駅献血ルーム (千葉モノレール千葉駅構内)	043-224-0332
津田沼献血ルーム (JR 津田沼駅北口 津田沼パルコ B 館6階)	047-493-0322
柏献血ルーム (JR 柏駅東口 榎本ビル5階)	04-7167-8050
松戸献血ルーム Pure (JR 松戸駅西口 松戸ビル1階)	047-703-1006
献血ルームフェイス (JR 船橋駅南口 Face ビル7階)	047-460-0521
運転免許センター献血ルーム (千葉運転免許センター内)	043-276-3641



※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事前の予約をお願いします。

お問い合わせ 千葉県赤十字血液センター TEL 047-457-0711  
県 薬 務 課 TEL 043-223-2614

千葉県 献血

検索

## 未成年と妊娠中の飲酒が健康に与える影響について

県の健康増進計画「健康ちば21(第2次)」では、「未成年の飲酒をなくす」「妊娠中の飲酒をなくす」を目標項目としています。

未成年者や妊婦の飲酒が、健康に与える影響について、紹介します。お酒を飲むと危険なことがたくさんあります。ご自身で注意するとともに、周りにも、アルコールをすすめないように気をつけましょう！

### 未成年の飲酒

脳に大きなダメージを与え、集中力や記憶力、判断力の低下や体の成長を妨げます。また、将来、アルコール依存症になる確率を高めます。



### 妊娠中の飲酒

胎児の正常な発育の妨げになり、低体重や脳の障害、流産などを引き起こす可能性があります。また、授乳中の飲酒は、母乳を介してアルコールが乳児に入り、発育を妨げます。



**お問い合わせ** 千葉県健康福祉部健康づくり支援課 TEL 043-223-2661

## 里親になりませんか？ —あなたを待っている子どもたちがいます—

### 社会的養護が必要な子どもたちとは？

保護者の病気、あるいは保護者からの虐待など様々な理由から、家庭で生活することができない子どもたちがいます。

厚生労働省の調査によれば、令和元年度中に全国の児童相談所が児童虐待として相談対応した件数は193,780件(速報値)となり、年々増加しています。

こうした中、子どもたちが健やかに成長していくために、社会全体で育てる、いわゆる「社会的養護」がより求められています。



### 里親制度とは？

社会的養護を必要とする子どもを、保護者に代わって家庭的な雰囲気の中で、愛情深く育ててくださる方を里親といいます。

特定の大人との愛着関係の下で養育されることで、子どもたちの自己肯定感を育むとともに、人との関係において不可欠な基本的信頼感を獲得できます。そのほか、家庭生活を体験することで、将来、子どもたちが家庭生活を築く上でのモデルとすることなどが期待できます。

しかし、平成30年度末時点で、本県における里親等の家庭に預けられる子どもたちは全体の約28%に過ぎません。そのため、今後は、家庭的な環境で生活できる子どもたちの割合を増やしていく必要があります。

### あなたも里親になりませんか？

里親は特別な制度ではありません。子どもたちへの豊かな愛情を持っていること、健康であること、研修を受講していることなどの里親になるための必要な要件を満たせば、県の認定を受けて里親になることができます。

まずは管轄の児童相談所にお問い合わせください。



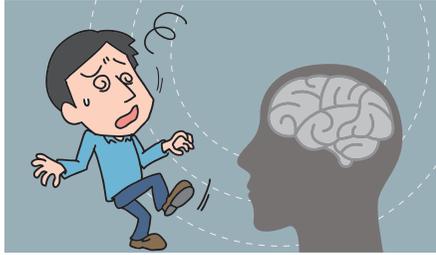
**お問い合わせ** 千葉県健康福祉部児童家庭課 TEL 043-223-2322

# てんかん医療の地域連携推進のために

## 「千葉県てんかん診療拠点機関」が開設されました

千葉県循環器病センター  
千葉県医師会

てんかん医療は、これまで精神科、神経内科、脳神経外科、小児科など数多くの診療科により担われてきましたが、どの医療機関が専門的な診療を行っているのか、十分に把握されていない状況がありました。



また、一般の医師に対する研修・啓蒙体制も整備されておらず、患者さんばかりでなく患者さんを紹介する医師も専門病院にアクセスしづらいという現状がありました。

そこで千葉県は、令和2年4月に**千葉県循環器病センター**を「**千葉県てんかん診療拠点機関**」に指定し、てんかんの診療や相談を専門的に行うことができる体制や、診療ネットワークを整備しました。

### 「てんかん診療拠点機関」の主な業務

- ① てんかんの患者さんと、そのご家族への専門的な相談支援及び治療
- ② 管内の医療機関等への助言
- ③ 関係機関との連携・調整
- ④ 医療従事者・関係機関職員・てんかんの患者さんと、そのご家族・地域住民等への普及啓発
- ⑤ 連携協議会の運営

など

### てんかんの診断・治療・生活の工夫など お問い合わせください。

外科治療の話を  
ききたいのですが



現在治療中だが、  
なかなかよくなる  
ないので相談したい



難治性のてんかんと  
いわれていますが

てんかんに関する  
勉強会をお願いしたい

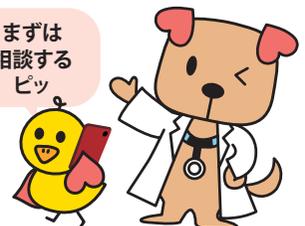
**【お問い合わせ】** 千葉県指定 てんかん診療拠点機関  
千葉県循環器病センター「てんかん支援コーディネーター」  
電話 **0436-88-3111** (代) 千葉県市原市鶴舞 575

### 「あなたは一人ではない」 3月26日はパープルデー てんかん啓発の日



カナダに住む一人の女の子、キャンディー・メーガンさんが始めたこのキャンペーンは、今では世界中に賛同の輪が広がっています。この日、世界各国の人が、てんかんをもつ人への応援のメッセージを込めて「紫色のもの」を身につけます。

まずは  
相談する  
ピッ



## てんかんってどんな病気？

てんかんは、いろいろな原因によって脳の神経細胞の電気活動に乱れが生じ、その結果としててんかん発作が繰り返し出現する、慢性の脳の病気です。

世界には5,000万人の患者がいるとされ、日本では100万人（人口の0.8%）ほどと言われています。また、小児から高齢者まで全年齢で発症し、珍しい病気ではありませんが、原因も症状もさまざまであり、診断や治療が難しい場合もあります。

何歳でも  
発症する  
病気なんだ  
ピッ



### 【てんかん発作の分類】

#### ■ 焦点発作

【しくみ】 脳の一部から始まる発作

- 【特徴】 ●どの部分から起こるかによって初めの症状が決まる  
(手足のけいれん・言葉が止まるなど)。  
●意識が保たれるもの・意識が障害されるもの・  
二次的に全般発作に進展するものがある。

#### ■ 全般発作

【しくみ】 はじめから脳全体が発作に巻き込まれる。

【特徴】 はじめから意識がなくなったり、体の左右同時に症状が出たりする。

### 【原因】

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| ① 大脳の外傷 (出生時を含む生後) | ② 先天性の大脳構造異常        |
| ③ 脳血管障害 (脳梗塞や脳出血)  | ④ 中枢神経系感染症 (脳炎や髄膜炎) |
| ⑤ 脳腫瘍              | ⑥ 遺伝性疾患 など          |

### 【診断方法】

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| ① 発作に関する詳細な病歴聴取    | ② 脳波検査 (大脳の電気活動を記録) |
| ③ 頭部MRI (脳の構造を調べる) | ④ 血液検査 など           |

### 【治療方法】

てんかん治療の基本は、抗てんかん薬による薬物療法です。患者さんの発作型に応じて、適切な薬剤を選択します。全てんかん患者のうち20%は、抗てんかん薬治療を行っても発作コントロールが困難で、薬剤抵抗性あるいは難治性てんかんと言われ、手術が有効な場合もあります。

ごく一部の  
患者さんには  
手術が有効な  
こともある  
ピッ

てんかん治療の  
基本は正しい  
検査に基づく  
薬物治療です！





# 子どもの生活習慣病について ～小児生活習慣病～

千葉県小児科医会 こばやし やすゆき 小林 靖幸 医師

## こども急病電話相談

受診するべきかどうか迷ったら

#8000

毎日夜7:00～翌朝6:00

※相談は無料ですが、通話料はご負担いただきます。

ダイヤル回線・IP電話・光電話・銚子市からは  
☎043 (242) 9939

### Q1 小児生活習慣病って どんな病気なの？

中年以降における肥満・高血圧・脂質異常症・脂肪肝・糖尿病(2型糖尿病)などは食生活・運動習慣・喫煙・飲酒などが大きく影響しており、これらは「生活習慣病 (life style-related disease)」と総称されます。

近年、これらの疾患は小児期にもみられるようになり、「小児生活習慣病」といわれるようになりました。これらを放置しますと、動脈硬化の原因となり、将来的に心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こすリスクになります。

### Q2 なぜ小児生活習慣病になるの？

「小児生活習慣病」は子どもをとりまく生活環境や家庭環境に原因があります。特に「食事」と「運動」そして「睡眠」が重要です。

朝の欠食・夜食・早食い・孤食・運動不足・夜型の生活・睡眠不足などの生活習慣によってお腹(腹腔内)に脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥満」\*の状態となり、これが「小児生活習慣病」すなわち高血圧・脂質異常・耐糖能異常を引き起こす要因となりえます。実際にこれらのうち2つ以上を併発した状態を「小児期メタボリックシンドローム」といい、医学的介入が必要となります。

なお、幼児期の肥満は約30%、学童期の肥満は約40%、思春期の肥満80%が成人肥

満に持ち越され、成人の「生活習慣病」の原因にもなりえます。

### Q3 小児生活習慣病にならないためには、どうすればいいの？

主な予防方法を挙げます。

- 「早寝、早起き、朝ご飯」を励行すること。
- おやつやゲーム・テレビ・SNSの時間を決める。
- 糖分・脂肪分(飽和脂肪酸)の多い食事を控え、ゆっくりよく噛んで食べる。
- 家事の手伝いをする。
- 学校の休み時間や休日は外遊びや運動をする。

正しい食生活と生活習慣が小児生活習慣病の発症・進展予防となります。

こうした生活習慣について、ご家族で話し合うことが大切です。

\* 内臓脂肪型肥満：腹囲が小学生で75cm以上、中学生で80cm以上または腹囲/身長比が0.5以上で該当する。

お子さまと一緒に日々の習慣を見直しましょう！





## にんじんとパプリカの 赤いサラダ

にんじんってシンプルでこんなにおいしい！  
と実感するサラダです。

### にんじんの主な産地

富里市・八街市・船橋市・山武市  
成田市・香取市・千葉市



### 材料(2人分)

にんじん …………… 1/2 本  
パプリカ …………… 1/2 個

### [ドレッシング]

オリーブオイル …… 大さじ1と1/2  
ワインビネガー …… 大さじ1  
(なければ酢でも OK)  
塩 …………… 小さじ1  
砂糖 …………… 小さじ1/4  
こしょう …………… 少々



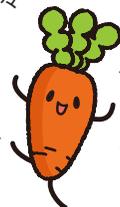
### 作り方

- ① にんじんは千切りに、パプリカはスライスにする。
- ② ドレッシングを合わせて、①とあえる。

### ちょっとひと工夫

ドレッシングに、クミンパウダー(小  
さじ1/2)と砂糖(小さじ1/2)を加え  
れば、ひと味違うおつまみに変身!

ポリ袋に入れ、  
冷蔵庫の野菜室で  
立てて保存してね!



肩の部分が緑色に  
なっていないものを  
選んでね♪

千葉県産旬の恵みを上手に使って楽しくヘルシーな毎日を

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では「ちばの食材」を使ったレシピを多数掲載しています。  
<http://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>

教えてちばの恵み

検索

## ドク太&ナーピーの間違い探しクイズ

左右の絵で違っている箇所が5箇所あります。右のブロックに当てはめ、記号でお答えください。

前号の答え  
D・E・G・J・L



A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L

正解者の中から抽選で5名様に  
ドク太&ナーピーのグッズをプレゼント!

今回のオリジナルグッズは  
メモ帳&クリアファイル



## テーマ採用プレゼント・クイズ応募方法

封書またはハガキに下記内容を記載し、ご応募ください。

抽選で、「間違い探しクイズ」「取り上げてほしいテーマ」それぞれに素敵なプレゼントをさしあげます。

- 間違い探しクイズ当選者5名様 …… ドク太&ナーピーオリジナルグッズ
- テーマ採用当選者 …………… QUO カード (オリジナルではありません/1,000円)

※ 2021年5月31日着分まで有効です。

※ 「クイズ・76号で採用されたテーマ」当選者は、78号 (2021年9月10日発刊) に掲載いたします。



### 【ご応募記載事項】

1. お名前
2. 性別
3. 年齢 (年代でも可:<例>20代)
4. ご住所
5. 電話番号
6. 本誌入手先
7. バックナンバー希望号数と冊数

(ご希望の場合のみご記入ください)

※ ご希望の方は、本会ホームページ「千葉県医師会 ミレニウム」で本誌内容をチェック!→住所・氏名・電話番号・希望号数と冊数を記入し、送料分の切手と一緒に封書で送付してください。(1冊/140円・2冊/210円・3~4冊/250円・5~9冊/400円)



### 8. 質問にお答えください。

- ①何号をご覧になりましたか?
- ②この号で特に興味を持った、印象に残ったページは?
- ③取り上げてほしいテーマは?
- ④間違い探しクイズの答え (クイズ参加者のみ回答)
- ⑤「クイズ・テーマ採用」で当選した場合のお名前表記は? (ペンネーム・イニシャル・匿名希望など)
- ⑥本紙に対するご意見・ご感想

テーマ採用者には  
QUO カード(1,000円)を  
プレゼント

テーマが採用された方は  
誌面にお名前が掲載される  
ビッ!



## ミレニウム 定期購読のご案内

本誌は年間4回の発行です。定期購読を希望される方は送料のみご負担ください。送料は年間560円です。郵便切手(140円×4枚)を同封のうえ、郵便番号・住所・氏名・電話番号・購読開始号を必ずご記入のうえ、千葉県医師会広報係あてにお申し込みください。

千葉県医師会ホームページでバックナンバーを含む本誌が見られます。

お申込み・お問合せは下記の連絡先 広報係まで

◎ 個人情報保護のため、お送りいただいたハガキなどは(公社)千葉県医師会が保管し、連絡の目的以外に使用することはありません。

ミレニウム 通巻第76号 2021年3月10日発行 公益社団法人 千葉県医師会

連絡先 〒260-0026 千葉市中央区千葉港 4-1 電話 043-242-4271 (代) FAX 043-246-3142

Eメール kouhou@office-cma.or.jp ホームページ <https://www.chiba.med.or.jp>

編集・印刷/株式会社集賛舎

